

げんき

6月



気温が高い日も増えてきました。体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症への注意が必要です。気をつけて生活できるといいですね。

朝ごはんをしっかりと食べてこよう！

○1日を元気に過ごすエネルギー源です。

しっかりと食べてきましょう。ごはんやパンだけでなく、おかずも食べましょう。

○みそ汁やスープを飲んで

登校しましょう。みそ汁やスープは水分と塩分・栄養がしっかりとれるおすすめフードです！



水分補給をしっかりと！

○朝起きた時やうちを出る前、また休み時間のたびに、こまめに水分をとしましょう。

○水分を上手に取るために、水筒を持てきましょう。

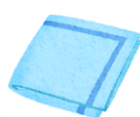
水筒の中身は水・お茶など、おうちの人と相談して決めましょう。水分とミネラルと一緒に取れ、あまくない『麦茶』がおすすめです！また、冷たすぎない方が、吸収もいいそうです。

熱中症に
気をつけて！

ぼうしをかぶろう！

○登下校や外で過ごす時は、

必ずぼうしをかぶりましょう。



睡眠もたっぷり！

○よく眠りからだの疲れをしっかりと取っておくことが大切です。

具合が悪くなる人の多くは、睡眠不足です。



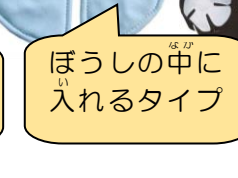
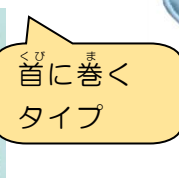
冷却グッズをじょうずに使おう！

○水でぬらして、体温をさげるグッズがあります。これから登下校が暑い日も増えてきます。おうちの人と相談して使っていていいです。日傘などもいいですね。



タオル・ハンカチで汗をふこう！

○汗を拭くことは、体温をさげるために大切です。汗には体温をさげる働きがありますが、ふき取らないと体に熱がこもってしまうこともあります。



首に巻く
タイプ

ぼうしの中
に入れるタイプ



おうちの方へ



1 熱中症対策をお願いします！

暑い季節がやってきました。1枚目を参考にお子さんと暑さ対策について話をしてください。そして、

- ①水筒 ②帽子 ③汗拭き用ハンカチ・タオル

の3点セットを夏場の安全確保のために、毎日持参できるようお願いします。

2 歯みがきぴかぴかウィークが始まります！

新潟県福祉保健部
健康づくり支援課

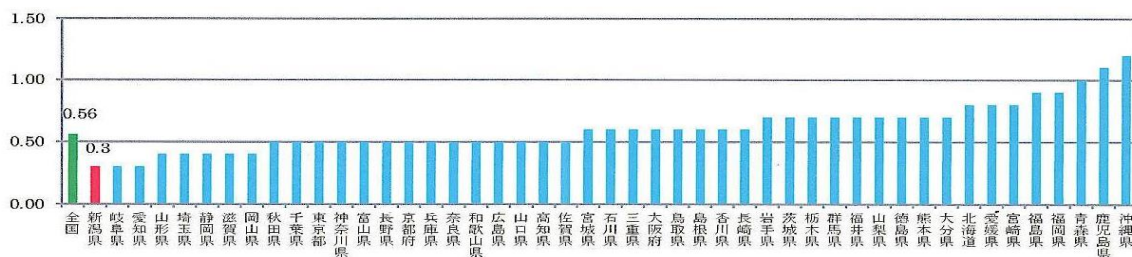
歯科保健の推進について

1 子どもの現状と課題

(1) むし歯の状況

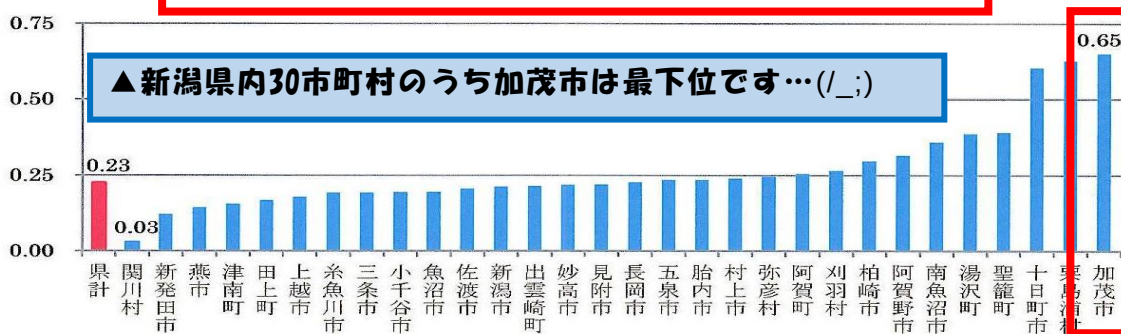
- ・永久歯のむし歯は毎年着実に減少し、12歳児の一人平均むし歯数は全国一少ない県となっています。また、むし歯のない12歳児の割合は約9割です。
- ・ただし、一部の子どもにむし歯が集中し、健康格差が生じている状況です。

令和4年度 12歳児一人平均むし歯数（永久歯）の比較（都道府県別）



(学校保健統計調査：文部科学省)

令和5年度 12歳児一人平均むし歯数（永久歯）の比較（市町村別）



(歯科疾患実態調査：新潟県)

6月17日（月）から歯みがきぴかぴかウィークに取り組みます。

おうちでもお子さんと一緒に、大人もきれいな口の中にできるよう取り組めるといいですね。みんなで一緒にすること（大人がお手本）が、ポイントです。

- ①特に寝る前の歯みがき（低学年は自分みがきの後仕上げみがき）をしっかりとる。

- ②高学年は歯みがきの後にフロスを使う。

この2つを意識して習慣化できるように親子でがんばりましょう！